



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



Día 7

RETO DE BIENESTAR

Reto:



FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente

IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO DIARIO

El gasto energético diario está compuesto por tres elementos principales:



1. Metabolismo basal
2. Ejercicio estructurado
3. NEAT (actividad física no asociada al ejercicio formal)

El **NEAT** incluye todas las actividades que realizas en tu día a día, como:



Caminar



Subir escaleras



Moverse durante el trabajo

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



En muchas personas, el NEAT puede representar un mayor gasto energético que el ejercicio estructurado.

Además, mantenerse en movimiento a lo largo del día ayuda a **mejorar el control de la glucosa**, ya que:

- Aumenta la captación de glucosa por los músculos
- Reduce los niveles de glucosa después de comer (glucemia postprandial)



Curiosidad

Algo tan simple como **caminar después de comer** puede ayudar a **reducir de forma significativa la glucosa postprandial**.

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



ACCIÓN DEL DÍA 7

Ponlo en práctica

Hoy tu objetivo es aumentar tu **NEAT (movimiento diario)**.

Enfócate en mantenerte más activo o activa durante el día:

- Alcanzar 12.000 pasos.
- Priorizar el uso de escaleras en lugar de ascensor.



Pequeños movimientos a lo largo del día **marcan una gran diferencia en tu gasto energético y en tu salud metabólica.**

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



MENÚ DEL DÍA 7



Nutrición para entrenar tu metabolismo

Desayuno

- Tortilla con espinacas
- Pan de trigo sarraceno



Almuerzo

Ensalada mediterránea de garbanzos:

- Garbanzos
- Tomate
- Pepino
- Perejil
- Aceite oliva



Cena

- Lubina al horno
- Calabacín



RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



CONTROL DIARIO

Cierre del día

Día _____

Ayuno nocturno

☐ Sí ☐ No

Pasos del día

☐ 8.000 ☐ 10.000 ☐ 12.000

Entrenamiento

☐ Caminata ☐ Fuerza ☐ HIIT

Alimentación

☐ Proteína en cada comida ☐ Verduras en 2 comidas ☐ Sin ultraprocesados

Energía (1-10): _____

Hambre (1-10): _____

Sueño (1-10): _____

Cómo me sentí hoy: _____

RETO DE BIENESTAR



Sigamos conectados y conectadas con nosotros mismos y nosotras mismas, cada martes y jueves hay una dosis que te espera.



¡Únete a nuestros programas y aprende técnicas y herramientas para alcanzar un bienestar pleno!



Pdf creado con cariño y en sintonía con el planeta.
Papel virtual = bosque real preservado.